

# KDK-Juniorenkaderlehrgang 2006 in Dresden.

## Analyse zu Video >> Kreuz-04 <<:

Diese Videosequenz zeigt Ihnen einen Trainingssatz für das Kreuzheben. Berücksichtigen Sie hier bitte, daß der ausführende Athlet durch eine >> neuromotorische Erkrankung << stark gehandikapt ist! Trotz seiner Erkrankung geht er beherzt an die Hantel. Hut ab vor diesem Heber. Bei den einzelnen Hebungen sind diverse Fehler zu erkennen. Gleich zu Beginn seiner Hebungen führt er seine Beine zusammen – ja die Knie berühren sich schon fast dabei! Es kann hier durchaus sein, daß dies ein auf seine Belange angepaßter Bewegungsablauf ist, da er dadurch eine sicherere Kontrolle über seine Beine generieren kann. Dennoch sollte er mit Hilfe seines Betreuers nach und nach dafür sorgen, daß diese Variante nicht mehr notwendig ist. Eine derartige Beinhaltung wirkt sich nämlich extrem ungünstig auf die Kniegelenke aus – und kann dann ( im späteren Alter ) große Beschwerden verursachen!

Für Sie, als Heber/In ohne dieser speziellen Erkrankung, darf so eine Beinaktion im Training niemals vorkommen! Während der gesamten Auftaktbewegung müssen Sie ihre Beine kontrolliert nach außen drücken!

Die Kopfhaltung des Athleten ist zwar ein wenig übertrieben, kann aber auch von Nichtbehinderten durchaus noch zur Anwendung kommen. Viel zu früh hingegen verlagert der Athlet bei den einzelnen Hebungen sein Gesäß nach oben. Da die vorhandene Kraft seiner Rückenmuskulatur die dadurch verursachte Vorlage nicht mehr >> statisch fixieren << kann, verfällt er in einer äußerst ungünstigen – und gesundheitlich bedenklichen Rundrückenhaltung. Hier sollte sein Betreuer korrigierend eingreifen.

Hierfür eignen sich z.B. extrem langsam ausgeführte Hebungen mit moderaten Hantellasten. Die einzelnen Hebungen kann man z.B. vor einer Spiegelwand ausführen! Dabei kontrolliert man seinen gesamten Bewegungsablauf. Auch eine, seitlich aufgestellte Videokamera – mit Monitor in Sichtposition vor d. Athleten könnte hier bestimmt weiterhelfen, da der Athlet dann auch seine Rückenhaltung jederzeit beobachten – und damit korrigierend eingreifen kann.



Auf den Bildern sehen Sie noch einmal recht deutlich einiger Fehler, welche der Athlet mit Hilfe seines Betreuers nach und nach ausmerzen sollte: Auf Bild >2< sehen Sie die zu weit zusammengeführten Beine und die ungesunde Rundrückenhaltung – und auf Bild >3< sehen Sie das übertrieben Nachhintenfallen am Ende der Hebung/en. Diese Fehler dürfen bei Nichtbehinderten niemals im Verlauf der Trainingseinheiten auftreten! Achtung: Trainieren Sie auch Ihre Bauchmuskulatur. Nur mit starken Bauchmuskeln haben Sie die Endphase unter Kontrolle – und fallen nicht zu sehr in´s Kreuz.

**Verbesserungsvorschläge:**

**Hier sollte der Athlet in Zusammenarbeit mit seinem Betreuer und meinen oben genannten Vorschlägen nach und nach diese Fehler ausmerzen. Wie ich Herrn > J.K. < kenne, wird er das problemlos hinkriegen! Für weitere Ratschläge stehe ich hier jederzeit zur Verfügung.**